



2026年 10月号 美唄市学校給食センター 発行



世界各地ではチーズ、ヨーグルト、バターなど、さまざまな乳製品がつくられています。チーズは世界でもっとも種類が多い加工食品のひとつで、ヨーグルトは乳酸菌が豊富です。乳製品の特徴や栄養価を知り、食卓にもっと取り入れてみませんか。

牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



牛乳を飲もう！



牛乳は乳牛からしぼった乳（生乳）を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。



牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



ふるさと給食 地元の食材を味わおう！

10月30日の「ふるさと給食」には、私たちが住んでいる美唄市や北海道で育った新鮮な野菜やお米をたっぷり使います！メニューは、ごはん・ハッシュドポーク・ごまドレッシングサラダです。

農家のみなさんが愛情を込めて育ててくださった大切な食材です。地域でとれたものをその土地で食べる「地産地消」は、新鮮で美味しいという素晴らしい魅力があります。 ☆は美唄産

「ふるさと給食」に使用する美唄産・道産食材の紹介

お米 ☆新米おぼろづき

ハッシュドポーク ☆玉ねぎ・☆にんにく・人参・セロリ・豚肉・しめじ

バター・牛乳・生クリーム・小麦粉

ごまドレッシングサラダ ☆キャベツ・きゅうり

JAびばい様より寄贈いただきます

新米おぼろづき（300kg）・玉ねぎ（100kg）・プレーンヨーグルト・チーズをJAびばい様より、寄贈していただきます。これらは、10月9日（金）から11月5日（木）の給食で大切にに使わせていただきます。

JAびばい様、毎年ありがとうございます。今年も美味しくいただきます。

10月の美唄産食材

米（ななつぼし・おぼろづき）・ラーメン・うどん（はるよこい）
さつまいも・キャベツ・大根・ねぎ・玉ねぎ・にんにく